Ofentomate mit Grünkern und Jersey blue

Grünkern ist nicht ganz ausgereifter und nachgetrockneter Dinkel. Was man früher in schlechten Jahren gemacht hat, um das Getreide trotzdem verwenden zu können, macht man heute wegen dem würzigen, nussigen Geschmack der dabei entsteht. Er passt gut zum mildwürzigen Jersey blue, dem ausgezeichneten Blauschimmelkäse von Willi Schmid im Toggenburg. Zusammen vermischt, in eine grosse Tomate gefüllt und im Ofen überbacken, wird das zu einem sehr delikaten Gericht.

Ich habe eine grosse Ochsenherz-Tomate gefüllt. Das ist wegen der stark gerillten Form dieser Tomatensorte nicht ganz einfach, aber die Ochsenherzen überzeugen (meistens) mit ihrem guten Geschmack. Wers einfacher haben will, nimmt eine grosse, glatte aber auch etwas fadere Fleischtomate.

Zutaten

1	grosse Ochsenherz-Tomate
70g	Grünkern
2,5dl	vegetabile Bouillon
1	kleine Zwiebel, ca. 30g
1/3	handvoll glatte Petersilie
50g	Jersey blue
	Pfeffer
	Tafelbutter

Zubereitung

Bouillon aufkochen, Grünkern zugeben und 25-30 Minuten köcheln bis die Bouillon fast eingekocht ist. Grünkern abgiessen und auskühlen lassen.

Zwiebel und Petersilie fein hacken. In Butter anrösten bis die Zwiebel leichte Röstspuren zeigt. Etwas auskühlen lassen.

Jersey blue klein würfeln. Etwas davon beiseite stellen.

Boden der Tomate leicht flach schneiden, damit die Tomate einigermassen gerade steht. Oberteil ca. 1/4 hoch wegschneiden. Tomate mit einem Kaffeelöffel aushöhlen.

Ofen auf 200° vorheizen.

Grünkern, geröstete Zwiebel und Jersey blue vermischen. Mit wenig Peffer würzen. Tomate satt mit der Grünkernmasse füllen. Zum Schluss die beiseite gestellten Jersey blue-Würfel daraufgeben und leicht festdrücken.

Tomate in eine ausgebutterte Gratinform stellen und für 20 Minuten in den Ofen schieben.

Innereien der Tomate kleinschneiden und in Butter andünsten, Rest der Grünkernmasse und einen Schluck Wasser zugeben. Mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Ca. 10 Minuten schmoren lassen. Auf einen Teller geben und die Tomate daraufstellen.